

# 夏季补充维生素B族 烹饪也要有技巧



资料图片

本报讯 由于饮食越来越精细,维生素B族不足已成为普遍现象,夏季,各种过甜的水果、精制甜点易破坏食欲,让维生素B族更为不足。近日,市二院营养科主任温彩虹提醒市民,维生素B族大多是水溶性维生素,如果在烹调加工时注意,则可有效避免维生素损失。

**加醋** 很多维生素怕碱而不怕酸,酸可保护食物中的维生素,使之少受氧化破坏。凉拌蔬菜或烹制鱼、肉时提前加醋,不仅能减少维生素损失,还可使骨头中的钙被醋溶解出来,增加机体对钙的吸收。

**上浆挂糊** 食物先用淀粉和鸡蛋上浆,烹调时可在食物表面形成保护层,减少营

养素与空气、热油接触的机会,以减少营养素的损失。同时,可防止蛋白质的过分变质。

**急火炒煮** 旺火急炒是减少维生素B、维生素B<sub>6</sub>损失的最佳烹调方法。要现做现吃,不吃隔夜菜。

**切配** 切块不宜太碎,否则营养素易被氧化。尽可能现切现煮,现做现吃。动物性食品尽量切成横段小块,烹调时加少许蛋清、淀粉,以减少维生素损失,还可使肉质细嫩。

**水烫** 一般待水沸后再放入食物,加热时间宜短。一次放不下的食物分次下锅,减少对维生素的破坏。(李科学)

**温煎炸。**

**烟酸来源:**动物内脏、肝脏、肉类和花生等。烹饪时要避免长时间煎炒。

**维生素B<sub>6</sub>来源:**酵母、鱼类、牛肝、豆类、蛋黄、水果、蔬菜等。烹饪时要避免长时间高温蒸煮,可采取红烧或炖汤等方式。

**维生素B<sub>12</sub>来源:**动物内脏、肉类、鱼、禽、蛋类等。加工时可加少量食醋,采用爆炒等烹调手法。

**叶酸来源:**动物肝、肾、鸡蛋、豆类、酵母、绿叶蔬菜、水果、坚果等。新鲜蔬菜避免长时间水煮,过沸水焯一下即可。制作中尽量不加食醋,以防止醋酸对叶酸的再破坏。(李科学)

## 相关链接:

### 哪些食物富含维生素B族?

维生素B族不足时,情绪容易不稳定、脾气也会焦躁不安,还会出现脚气病、皮肤发炎或贫血。温彩虹表示,许多食物中都含有维生素B族,烹饪注意事项也各不相同。

**维生素B<sub>1</sub>来源:**未精制的谷类食物、瘦肉和动物内脏,豆类、种子或坚果类食物,酵母等。烹饪时,尽量减少淘米次数,不要用流水冲洗或热水淘洗。

**维生素B<sub>2</sub>来源:**奶类、蛋类、各种肉类、内脏、谷类、蔬菜和水果等。新鲜蔬菜、水果应避免存放,少吃卤制食品,面食避免高

# 一剖宫产瘢痕部位妊娠患者被成功救治

本报讯 5月25日,市二院妇产科成功为一位怀孕78天的剖宫产瘢痕部位妊娠孕妇实施子宫动脉介入术及宫、腹腔镜联合剖宫产瘢痕部位妊娠胚胎清除术。目前,患者情况稳定,恢复良好。

据了解,时隔12年,现年35岁的梁女士意外怀上了第二胎。由于怀孕后出现不规则阴道出血,有过一次剖宫产经历的梁女士不敢大意,连忙在当地医院进行检查。在被诊断出剖宫产瘢痕部位妊娠后,梁女士辗转多家医院就诊都被建议转入郑州大医院进行治疗,后她了解到市二院介入治疗在省内处于领先水平,于是在家人的陪同下来到该院妇产科找到科主任安莲英。考虑到患者身体状况不适合长途奔波,安莲英安排患者入院并为其进行了综合治疗。25日上午,经过全面检查后的梁女士接受了介入栓塞手术。于28日检查

显示,血HCG明显下降及妊娠包块周围血供明显减少,在当日下午,在宫、腹腔镜联合技术下,安莲英成功为梁女士实施了剖宫产瘢痕部位妊娠胚胎清除术。

安莲英提醒广大孕产妇,剖宫产瘢痕部位妊娠是一种特殊部位的异位妊娠,在进行流产或剖宫产时,会发生致命的大出血,稍有不慎就需切除子宫。因此,广大女性在选择剖宫产时要慎重。在国家放开单独二胎政策的大环境下,选择生二胎的家庭越来越多。而作为解决难产的手术,剖宫产本身存在着一定的风险和危害:剖宫产瘢痕部位妊娠就属于剖宫产远期并发症之一。因此,在分娩时严格掌握剖宫产指征,尽量避免无指征的剖宫产对减少二次妊娠的风险和并发症是很有必要的。(李莹 牛瑛瑛)

# 鹰城新生儿重症救护高峰论坛举行

□记者 魏应钦

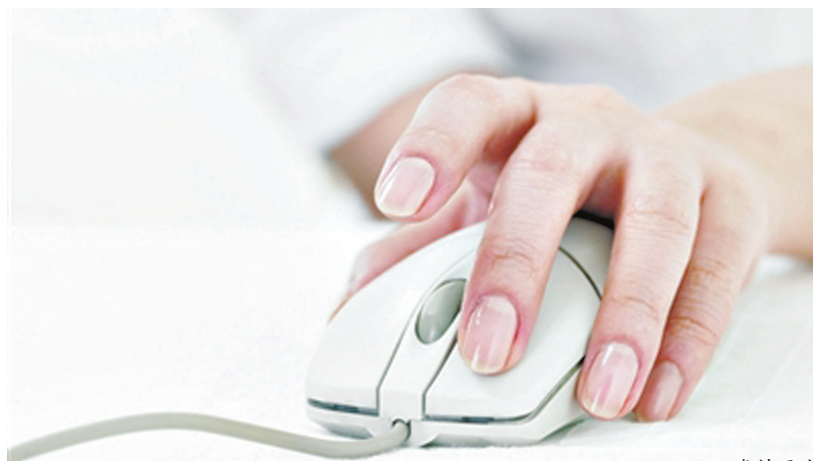
本报讯 记者昨日从市第一人民医院获悉,由该院主办的第一届鹰城新生儿重症救护高峰论坛暨2015国家级继续医学教育项目“新生儿重症救护技术培训班”,5月30日至31日在平顶山佳田国际大酒店4楼会议室举行。

据市第一人民医院儿科主任刘艳霞介绍,本次论坛邀请了王颖、庄思齐等国内知名新生儿学专家、教授以及在NICU一线工作的中青年临床医疗、护理专家,就

新生儿危重病医学研究的热点问题、新生儿重症监护、诊断、治疗与护理技术的最新进展,以及NICU的建设与管理经验等作了精彩的专题报告和讨论,并进行论文交流。

本次论坛突出“新生儿重症救护”的主题,旨在交流新生儿危重病与重症监护学领域的新理论、新知识和新技术,分享新生儿危重病救治和NICU管理经验,促进新生儿危重病与新生儿重症监护、诊断、治疗和护理技术的普及、推广和提高,不断提高危重新生儿抢救水平。

# “鼠标手”是神经退变 做手指操可预防



资料图片

本报讯 近日,办公室职员小张感觉右手中指僵硬、酸痛、活动不自如,之后愈演愈烈,右手臂直至肩部都麻木、疼痛,来到温州医科大学附属第一医院手外科、周围神经外科就诊,医生告知其得了“鼠标手”,是手部神经退变造成的。

“鼠标手”通俗而狭义地讲就是腕管综合征。该院手外科、周围神经外科主任王健介绍,腕管是腕部的一个管道,中间有9条肌腱以及1条正中神经。腕管的空间狭小,组织坚韧,管内压力增加时很难释放。腕管综合征是指人体的正中神经以及进入手部的血管,在腕管处受到压迫而产生食指和中指僵硬疼痛、麻木与拇指肌肉无力感等症状。

现代越来越多的人每天长时间地接触、使用电脑,这些上网族多数每天重复着在键盘上打字和移动鼠标的动作,手腕关节因长期密集、反复和过度地活动,导致腕部肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉挛,使这种病症迅速成为一种日渐普遍的现代文明病。

近年来,与神经退变有关的疾病逐年增加,王健表示,包括“鼠标手”在内的患者逐渐增多,每年达到上千例。神经退变的原因主要分为两种:一是因姿势不当导致韧带反复被卡压,神经麻木、疼痛,多是腕关节、膝关节等关节部位;另一种则是因老

龄化引起。除了办公室白领、爱玩电脑的宅男宅女外,长期做手工、出海捕鱼等人群也容易患此病。他曾遇到一个患者,每天在五个小时内,连续重复着推、拉模具的动作4000多次,导致手臂麻木,甚至疼痛、无力。拿渔民来说,因为风湿性疾病患病率高、骨质增生多,对神经造成卡压,加上弯肘的动作多而重复,肘关节常受力。手外科、周围神经外科一年会接诊40多例从事渔业的患者。

手指麻木是腕管综合征的初期症状,是神经在发出受伤的信号,如果出现了这种情况,且连续几天不得缓解并有加剧的趋势,应尽快去正规医院就诊,以便早日做出诊断,采取措施。

预防“鼠标手”,王健建议勤动手做做手指操:1.十指交叉。坐在办公椅上,双手手掌相合,十指交叉相扣,进行伸拉、绞扭等手部动作;在水盆里放些温水,进行此动作可以更好地促进血液循环。2.搓手。用一只手的手心搓另一只手的手背,半分钟后再对换双手位置,交替搓手。从手背的指尖处一直揉到手腕,感到掌心微热即可。3.腕部放松。在手腕处加个腕托,每工作一个小时就放松一下手腕,可以反复做握拳、捏指、旋转手腕的动作,防止关节僵硬,疏通血液。

(人民)

每周一我们都将邀请各个医院的相关专家陆续为鹰城百姓讲解保健养生常识,旨在增强鹰城市民的保健意识。如果您有养生保健方面的疑惑也可来信或发邮件到 pdsbjk@163.com,我们会帮您咨询医生,为您解答。

**医疗健康** 刊登热线:13733786699

**艾馨专业艾灸【艾草堂】**

冬病夏治“艾灸”首选

五周年庆典,5月26日-6月8日  
新老顾客进店即送200元代金券,更多优惠店内咨询  
特别推荐:冬病夏调全面驱寒艾灸

体验价68元2次

地址:鹰城世贸B座13楼48号 电话:2996777 3709968